

„Ich bin sooo kaputt ...“

Stressmanagement als Burnout-Prävention ist eine sinnvolle Maßnahme – allein aus Zeit- und Kostengründen



Die Autorin Kerstin B. Reile, diplomierte Ökonomin, ist Systemischer Coach, Burnout-beraterin und Unternehmensberaterin.

„...- ich hab den ganzen Tag gearbeitet und nix geschafft“. Manch einer kennt die Erfahrung, am Tag viel getan und dennoch wenig geschafft zu haben, trotz allem Stress. In unserer heutigen Zeit ist Stress immer mehr ein Phänomen geworden. Viele erleben Arbeit und Freizeit immer mehr und mehr als anstrengend, aufreibend und hektisch und formulieren dies als Stress. Eine rasant gestiegene Veränderungsgeschwindigkeit erfordert immer mehr von den Menschen, dass sie sich einer ständigen Neuorientierung unterziehen und Lernen. Aber auch, dass sie die Fähigkeit besitzen die anstehenden Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten und dabei alle Aspekte ihrer Persönlichkeit stets integrieren. Das allein führt nicht unbedingt zum Stress.

Stress ist nicht immer und unbedingt negativ zu sehen. Er gehört zu unserem Leben. Ohne Stress im positiven Sinne und Anforderungen würden viele Arbeiten über kurz oder lang langweilig. Psychische Belastungen sind Einflüsse, die von außen auf den Menschen einwirken und ihn nervlich oder geistig beeinflussen. Tragen hierbei die Einflüsse und Anforderungen zu persönlicher sozialer oder fachlicher Kompetenzerweiterung bei, werden sie als positiv empfunden. Negativer Stress ist der Stress, der einem das Leben schwer machen kann und in letzter Konsequenz zu gesundheitlichen Problemen führt.

An dieser Stelle steht die Frage: Was ist Stress überhaupt? Definiert wird Stress „als unangenehm empfundener Zustand der von einer Person als bedrohlich, kritisch, wichtig und ▶



Eines der größten Probleme in der heutigen Business-Welt: ständige Erreichbarkeit.

unausweichlich empfunden wird. Er entsteht besonders dann, wenn die Person einschätzt, dass sie ihre Aufgaben nicht bewältigen kann.“ (Joiko et al.,2010)

Diese Definition zeigt auf, dass jeder Mensch Stress bzw. psychische Belastung individuell und subjektiv spürt und bewertet.

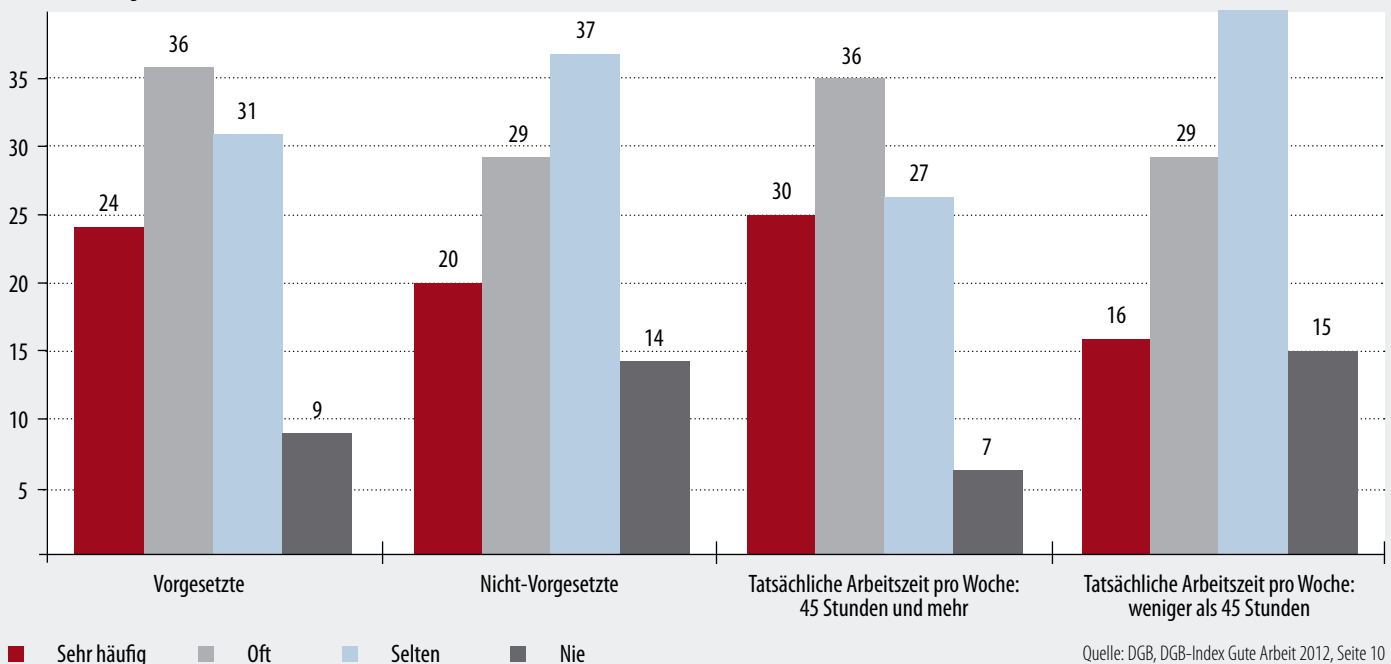
Viele Ursachen können zu diesem als „unangenehm empfundenen Zustand“ führen, wie:

- Häufiger Termindruck
- Viele Arbeitsunterbrechungen
- Zu viel Arbeit
- Überlange Arbeitszeiten
- Widersprüchliche Arbeitsaufträge
- Wenig Unterstützung durch Vorgesetzte
- Keine bis kaum Anerkennung durch Vorgesetzte
- Ständige Erreichbarkeit
- Höheres Tempo
- Umstrukturierungen

Damit betrachten wir die beruflichen Stressoren. Stressoren können jedoch auch im Alltag auftreten sowie auch als Lebensstress, bei Trennung vom Partner, bei Tod eines geliebten Menschen, empfunden werden. Nicht zu vergessen die, die in den Menschen selbst liegen, anerzogen oder angenommen wurden, wie eigene unrealistische Ansprüche, individuelle Belastungsgrenzen, das eigene Unbewusste, organisatorische Schwächen oder Abgrenzungsschwierigkeiten, Perfektionismus.

Wie häufig fühlen Sie sich bei der Arbeit gehetzt und stehen unter Zeitdruck?

Anteil der Befragten in %



INFO

Was passiert, wenn wir in Stress geraten?

Während der Zeit der Belastung, Anspannung oder des Einflusses fährt der Körper auf Hochtouren. Evolutionär betrachtet war Stress lebens- bzw. überlebensnotwendig. Ein Reiz kommt von außen und versetzt den Körper in einen Alarmzustand, der somit ungeahnte Kräfte und Potentiale freisetzt. Diese wurden für Flucht oder Kampf benötigt. Die Reaktion des Körpers folgt prompt. Atmung und Puls werden beschleunigt, Blutdruck steigt und Muskeln werden angespannt, Blut wird mit Zucker, also Energie angereichert, andere Organe (Verdauung, Niere, Zellaufbau ...), auch Libido, stellen ihre Arbeit kurzfristig zurück. Dabei laufen hormonelle Prozess ab. Ist die Gefahrensituation vorüber stellt der Körper den Normalzustand wieder her und befindet sich im Gleichgewicht.

Anspannung und Reiz sind also das Normalste der Welt, mit dem wir gut fertig werden können. Ein großer Irrtum liegt vor. Es wird vergessen, dass der Körper den Normalzustand wieder anstrebt. Das heißt, er braucht zwischen den Anspannungen eine Ruhepause, wenn auch nur kurz. Gleichermaßen wichtig ist die Bewertung, die der Betroffene der Situation gibt.

Gelingt es nicht abzuschalten, kurze Entspannungsphasen einzuschieben und eine positive Grundhaltung zu entwickeln, geraten Menschen in Dauerstress, der dann wiederum zu psychischen Erkrankungen, Rückenbeschwerden, hohem Blutdruck ... und zum Burnout führen kann. Da der Mensch sich im Dauerstress befindet.

Wer ist betroffen?

Die Ausprägungen und Auswirkungen von Stress sind jeweils abhängig vom Menschen selbst und der Situation, ggf. auch dem Umfeld in dem er sich befindet.

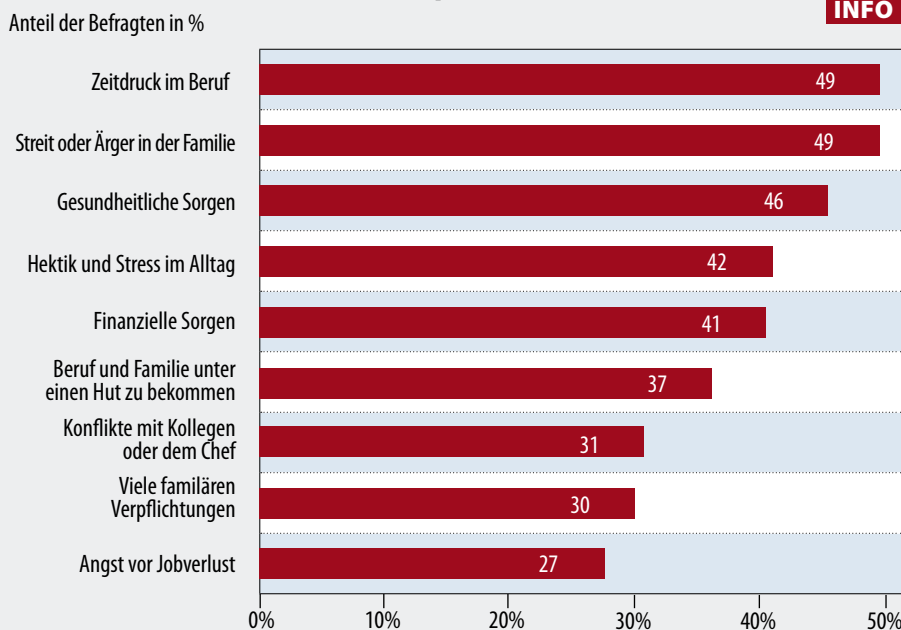
Studien haben ergeben, dass weder eine Berufsgruppe noch bestimmte Positionen in Unternehmen betroffen sind. Es kann jeden treffen, gleich ob Mitarbeiter, oder Führungskraft. Ein Vergleich zwischen den beiden Geschlechtern zeigt auf, dass Frauen doppelt so häufig an Stress erkranken wie Männer.

Interessant für Unternehmen?

Es wird immer mehr ein Thema für Unternehmen. Stressbedingter, heißt auf psychische Erkrankungen zurück zu führender Krankenstand hat mehr als potentiell zugenommen. 2010 wurden 53,5 Mio. Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen bei ▶

1/3 hoch
im
Anschnitt

In welchen der folgenden Situationen oder Bereichen empfinden Sie Stress?



INFO

Deutschland; ab 18 Jahren; Befragte, die sich vorgenommen haben, 2010 Stress abzubauen, zu vermeiden; 1.778 Befragte; Forsa

Quelle: Forsa

den Krankenkassen registriert. Dabei sind die stressbedingten Krankheitsbilder oft in Rückenproblemen, Magenschmerzen und andere mehr dieser Zahl gar nicht zugeordnet. Dies zeigt die Notwendigkeit für Unternehmer rechtzeitig mittels Stressmanagement, klaren Strukturen und Arbeitsaufträgen, ja auch einmal mit Lob und Anerkennung vorzubeugen. Sowohl durch Training der Führungskräfte aber auch durch Angebote für Betroffene – Stressmanagement als Burnout-Prävention. Denn kommt der Betroffene erst einmal in einen Burnout-Zustand, ergibt sich je nach der Schwere auch die Ausfalldauer.

Prävention – Stressmanagement als Lösung

Stressmanagement greift sowohl beim Einzelnen aber auch in der Organisation. Oft stellt sich in einem Stresseminar heraus, dass Mitarbeiter vieles als Stress empfinden, was sich durch Organisation und Kommunikation im Unternehmen abstellen lassen würde. Hier liegt sehr viel verborgenes Potential, auch Kreativität der Mitarbeiter. Würde dieses Potential genutzt, würde es sich auch positiv kostenseitig positiv auswirken.

An dieser Stelle sei erwähnt, auch Training für Führungskräfte in Richtung Feedback geben, Coaching der eigenen Mitarbeiter als Führungsstil, im Change Management alle mitnehmen, das offene Ohr und insbesondere ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, ist ebenso eine Präventionsmaßnahme.

Nun befinden wir uns in einer Leistungsgesellschaft und es fällt Menschen schwer sich offen einzugestehen, wo sie stehen und dies auch öffentlich kund zu tun.

Hier empfiehlt sich nach einem Stressmanagementtraining, welches eine Selbstreflexion durch das Kennenlernen der Mechanismen ermöglicht, nicht aufzuhören. Nacharbeit ist an dieser Stelle gefragt. Diese kann in offiziellen und inoffiziellen Einzelcoachings erfolgen. Offiziellen Coachings stehen Menschen oft skeptisch gegenüber. Der Gedankengang, wenn ich nicht volle Leistung zeige, weil ich gestresst bin, lässt viele vor einer solch angebotenen Hilfestellung Abstand nehmen.

Inoffizielle bzw. anonyme Coachings in Stressfragen werden so organisiert, dass der Stresscoach das Vertrauen der Geschäftsführung besitzt und freie Zeiten anbietet, zu denen sich Mitarbeiter bei ihm persönlich anmelden, ohne dass der Weg über die Führungskraft oder Personalabteilung geht.

In Einzelfallsitzungen werden dann die persönlichen Strategien für den Umgang mit Stress erarbeitet.

Eignung des Stresscoachs

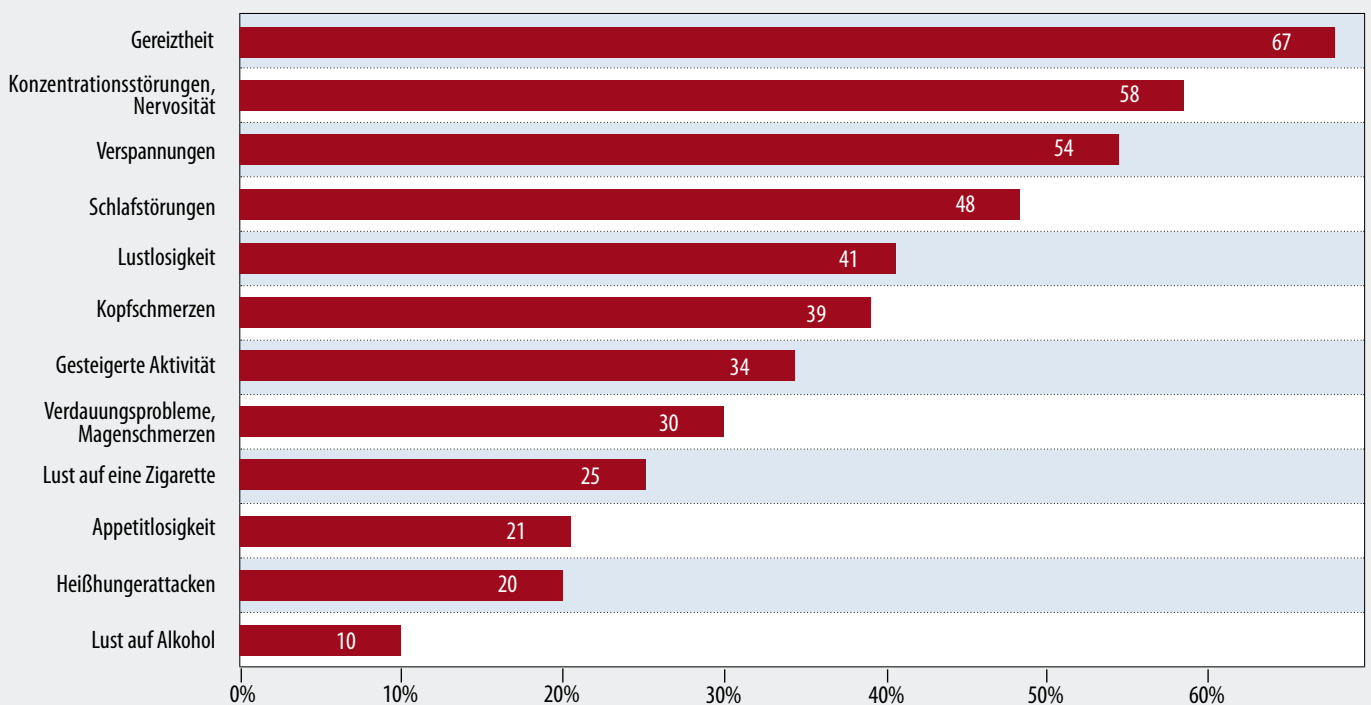
Der Begriff „Coach“ ist nicht geschützt, dementsprechend umfangreich und für den Laien schwerlich zu durchschauen ist das Angebot an Coaches. Die Spanne reicht von kurzen bis fundierten Coachingausbildungen. Die Suche nach geeigneten Coaches erfolgt meist über Plattformen oder Verbände im Internet – am besten jedoch durch Empfehlung. Hinzu kommen natürlich praktische Erfahrungen und Persönlichkeit, die eine nicht unerhebliche Rolle spielen. Auch muss der Coachee, derjenige der eine Stressberatung in Anspruch nehmen will, mit dem jeweiligen Coach persönlich arbeiten wollen und es darf kein Zwang bestehen. Eine ergänzende Ausbildung in Stressmanagement oder in Burnout-Beratung vereinfacht und verkürzt das Coaching.

Probieren Sie's aus und vergleichen Sie im Anschluss die Kosten mit den Ausfallkosten durch Krankheit. *Thomas Corrinth | tc@niederrhein-manager.de* ■

In welchen der folgenden Situationen oder Bereichen empfinden Sie Stress?

Anteil der Befragten in %

INFO



Quelle: dak.de, Dezember 2007